

暖意润社区 健康惠民生

——“党媒惠民行，健康进万家”公益活动进小区、进超市侧记

本报记者 尹腾波

9月19日至20日，由聊城市新闻传媒中心与东阿阿胶股份有限公司联合主办的“党媒惠民行，健康进万家”主题公益活动，先后走进新东方龙湾小区与京都亿洋超市（建设店）前广场。和煦的秋日阳光温柔洒落，与现场涌动的融融暖意融合在一起。本次活动聚焦“健康”这一核心主题，通过义诊服务和中医药文化体验，将关怀与温暖织入社区居民的生活之中。

义诊区： 守护健康的第一道防线

活动刚开始，义诊区就排起了长队。来自聊城市第四人民医院的专家团队刚一落座，便被热情的居民团团围住。测量血压、听诊问询、解疑释惑……每一个环节都井然有序，充满了关切之情。

“大夫，我这两天老是觉得两条腿没有力气，不知道是咋回事。”在中医咨询台前，70岁的老人李明焦急地询问。中医专家详细询问老人近



在龙湾小区活动现场，工作人员向居民发放宣传页。 张立凯 摄

日的饮食起居等状况后，向其解析了几种常见病因及应对之策，并叮嘱他定期检查。老人紧皱的眉头渐渐舒展开来，“今天专家到家门口来，讲得又清楚又明白，真是太方便了！”

在一旁的心理健康咨询台前，医生正在耐心倾听张敏诉说关于睡眠问题的困扰。“晚上睡不踏实，容易醒，白天上班没精神。”张敏叹气。医生不仅从医学角度分析了可能的原因，还提供了舒缓情绪、改善睡眠环境的小技巧，并建议她必要时可进行进一步检查。这种“既开药方又开生活方”的方式，让健康管理变得更具操作性，也更富有人情味。医护人员带来的不仅是专业的诊疗，更是一份安心的守护，他们用耐心和专业知识，构筑起守护社区居民健康的第一道防线。

阿胶专区： 传统智慧与现代生活的对话

如果说义诊是解决当下的健康疑虑，那么东阿阿胶设立的专区，则是一场关于传统养生智慧与现代健康生活的深度对话。

精心布置的展台上，陈列着各式各样的阿胶产品。东阿阿胶的药食同源专家被热情的居民们团团围住。“老师，阿胶是不是就是补血的？什么样的人适合吃？”面对居民关心的问题，专家结合《神农本草经》与现代药理研究娓娓道来：“阿胶性平味甘，归肺、肝、肾经，具有补血滋阴、润燥止血的功效。对血虚面黄、眩晕心悸、失眠健忘的人来说，是滋补佳品。但养生需辨证，比如脾胃虚弱、湿热内盛的朋友就不太适宜直接服用。”

专家不仅讲功效，还传授方法。如何鉴别阿胶真假？服用期间有哪些饮食禁忌？这些实用“干货”让居民们听得津津有味，不时点头记录。现场熬制的阿胶糕飘散着淡淡的药香和甜香，吸引了众多居民品尝。“一直听说阿胶好，但不知道怎么吃，更



▲活动现场，市民积极购买阿胶产品。 本报记者 包德彬 摄

怕买到假的，今天总算搞明白了！”一位品尝后的阿姨笑着竖起了大拇指。

在这里，阿胶这味传承千年的滋补佳品，化作了专家口中的科普知识、居民手中的一枚阿胶糕。东阿阿胶通过这种零距离的互动，成功地将博大精深、可感、可用的中医药文化，转化为传统智慧与现代生活的一次温暖对接。

夜幕降临，活动渐近尾声，但许多居民仍犹未尽，围着专家和工作人员继续咨询、交流。满意的笑容、真诚的道谢、满载而归的健康知识与小礼品，构成了社区里一道温暖的风景线。

“这样的活动真好！不光检查了身体，学到了很多养生知识，还买到了咱们聊城生产的健康产品，心里踏实多了。”居民马丽荣的话道出了许多人的心声。



中医专家在为市民诊脉。 本报记者 包德彬 摄

一次活动的时间是有限的，但党媒服务民生的脚步不会停歇。从“党媒进社区”到“党媒惠民行”，变化的只是主题与形式，不变的是那份扎根基层、服务群众的初心与温情。它像一股暖流，流淌进千家万户，温暖了民心，也凝聚了共建美好家园的力量。我们期待，下一次的温暖相约。

“我的健身之路——寻找聊城健身榜样”征文启事

无论是减重10公斤的逆袭，还是晨跑1000天的坚持，你的故事就是他人的灯塔！提笔写下你的健身篇章，成为他人的健身榜样！

为推广全民健身理念，倡导健康生活方式，《聊城晚报》现面向全市开展“我的健身之路——寻找聊城健身榜样”主题征文活动，通过分享个人健身故事，传递坚持与蜕变的力量，激励更多人加入科学运动的行列。

一、征文主题

围绕“我的健身之路”主题，可聚焦

以下方向：

(一)成长故事：从健身“小白”到运动达人的心路历程。

(二)科学方法：分享实用健身经验或解析常见误区。

(三)精神感悟：运动带来的身心提升与人生启示。

二、参与对象

所有健身爱好者，无论年龄、职业、运动水平，只要热爱运动并愿意分享故事均可参与。

三、征文要求及投稿方式

(一)内容真实：强调真实经历与科学健身，避免鸡汤化。

(二)字数建议：800—1500字。

(三)鼓励配图：附1—5张高清健身对比照或运动场景照片。

(四)投稿方式：发送至指定邮箱（邮箱：lcwbyichenghu@126.com），邮件标题格式为“聊城健身榜样+姓名+手机”。

四、成果展示

(一)评选标准：故事感染力、写作质量。

(二)成果展示：优秀作品将在《聊城

晚报》刊登。

五、投稿截止时间

2025年9月31日（以邮件发送时间为准）

六、注意事项

(一)如有抄袭或侵权，责任自负。
(二)投稿即视为授予本报将其作品编辑出版的权利。

七、咨询电话

18663501275（路编辑）

聊城市新闻传媒中心

2025年8月6日